জরায়ুর ক্যান্সার
সম্পর্কে মহিলাদের যা জানা উচিত

জরায়ু কী?

জরায়ু হল মহিলার তলপেটে অবস্থিত একটি অঙ্গ। যখন একজন মহিলা গর্ভবতী হন, তখন তার জরায়ুতে শিশু বাড়তে থাকে।

জরায়ুর ক্যান্সার কী?

যখন জরায়ুর কোষের পরিবর্তন ঘটে এবং সেগুলি অনিয়ন্ত্রিতভাবে বাড়তে থাকে, তখন তাকে জরায়ুর ক্যান্সার বলে। সাধারণত এটি অভ্যন্তরের লাইনিং-এ শুরু হয়। এটি পেশি অথবা জরায়ুর অন্যান্য কোষকলাতেও শুরু হতে পারে।

মহিলাদের কেন জরায়ুর ক্যান্সার হয়?

কেউই নিশ্চিতভাবে এটা জানে না কিন্তু ইস্ট্রোজেন এর সঙ্গে এর কোনো সম্পর্ক থাকতেও পারে। প্রত্যেক মহিলার শরীরে ইস্ট্রোজেন এবং প্রোজেস্টেরন হর্মোন তৈরি হয়। সঠিক পরিমাণে তৈরি হলে এই হর্মোনগুলি সহায়ক।

যখন দীর্ঘদিন ধরে কোনো মহিলার শরীরে অধিক পরিমাণে ইস্ট্রোজেন তৈরি হয়, তখন জরায়ুর ক্যান্সারের সূচনা হতে পারে। এটি অনেক কারণে হতে পারে যা একজন মহিলা সর্বদা নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন না।

একজন মহিলার অধিক ইস্ট্রোজেন থাকার ঝুঁকি বেশি থাকবে যদি:

- তাঁর ওজন বেশি হয়।
- তিনি মেনোপজের জন্য প্রোজেসটেরন ছাড়া ইস্ট্রোজেন নিয়েছেন।
- তিনি কখনও গর্ভবতী না হয়ে থাকেন অথবা সন্তানের জন্ম না দেন।
- 12 বছর বয়সের আগে তাঁর প্রথম ঋতুস্রাব হয়।
- 55 বছর বয়সের পরে তাঁর মেনোপজ শুরু হয়।

অন্য কোনো ঝুঁকি আছে কি?

জরায়ুর ক্যান্সার কেন হয় সে সম্পর্কে ডাক্তারেরা নিশ্চিত নন। কিন্তু একজন মহিলার এই ক্যান্সার হওয়ার ঝুঁকি বেশি হবে যদি:

- তাঁর বয়স 50 বছরের বেশি হয়।
- যদি তাঁর রজোনিবৃত্তি ঘটতে থাকে।
- যদি গর্ভধারণে তাঁর সমস্যা হয়ে থাকে।
- যদি তাঁর জরায়ু অথবা ডিম্বাশয়ের কোনো সমস্যা থেকে থাকে।
- যদি কম বয়সে প্রায়ই তাঁর বছরে 5 এর কম বার মাসিক ঋতুস্রাব হয়ে থাকে।
- যদি তাঁর পরিবারে এমন সদস্য থাকেন যাঁদের জরায়ু, ডিম্বাশয়, অন্ত্র অথবা মলাশয়ের ক্যান্সার হয়েছিল।

অন্য কোন্ ধরনের স্বাস্থ্য সমস্যার জন্য আপনার ঝুঁকি বেশি হতে পারে তা জানার জন্য আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করুন।

কী ক্যান্সার হওয়ার সম্ভাবনা কমাতে পারে?

অনেকগুলি বিষয় সাহায্য করতে পারে:

- জন্ম নিয়ন্ত্রণ বড়ি ব্যবহার করুন।
- সুস্থ ওজন বজায় রাখুন।
- সক্রিয় থাকুন।
- যদি আপনার ডায়াবেটিস থাকে তাহলে রক্তে শর্করার পরিমাণ নিয়ন্ত্রণের মধ্যে রাখুন।
- যদি আপনার রক্তচাপ বেশি থাকে তাহলে ওষুধ গ্রহণ করুন।
- যদি রজোনিবৃত্তির সময় ইস্ট্রোজেন ব্যবহার করে থাকেন, তাহলে প্রোজেস্টেরন গ্রহণ করুন।

এই সব বিষয়গুলি জরায়ুকে সুরক্ষিত রাখতে সাহায্য করতে পারে।

আপনি কোন্ কোন্ বিষয়ের প্রতি নজর রাখবেন?

জরায়ুর ক্যান্সারের সবচেয়ে সাধারণ লক্ষণ হল যোনি থেকে রক্তপাত যা স্বাভাবিক নয়। এটি এমন যে কোনো রক্তপাত হতে পারে যা আপনার প্রত্যাশিত নয়। আপনার ডাক্তারের সংগে যোগাযোগ করুন যদি আপনার:

- যৌন সংগমের পরে রক্তপাত বা স্পট হয়।
- মাসিক ঋতুস্রাবের মধ্যবর্তী সময়ে রক্তপাত হয়।
- আপনার ঋতুস্রাব স্বাভাবিকের তুলনায় দীর্ঘ সময় হয় অথবা তাতে রক্তপাতের পরিমাণ বেশি থাকে।

আপনি অন্যান্য লক্ষণও লক্ষ করতে পারেন। অবশ্যই আপনার ডাক্তারকে তা বলবেন যদি:

- মেনোপজের পরে রক্তপাত অথবা স্পট হয়।
- মেনোপজের পরে যোনি থেকে কোনো ধরনের নিঃসরণ হয়।
- তলপেটে ব্যথা অথবা চাপ লাগে।

এই লক্ষণগুলি অন্য কোনো কারণেও দেখা দিতে পারে। নিশ্চিত হওয়ার জন্য আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করুন। অপেক্ষা করবেন না। আপনার স্বাস্থ্য গুরুত্বপূর্ণ।

আপনি পরিবর্তন আনতে পারেন!

অধিকাংশ সময়ে ক্যান্সার ধরা পড়ে কারণ মহিলারা পরিবর্তন লক্ষ্য করেন এবং তাদের ডাক্তারকে সে বিষয়ে বলেন। আপনার শরীরের জন্য কী স্বাভাবিক তা জানুন। যদি আপনি পরিবর্তন লক্ষ্য করেন, তাহলে আপনার ডাক্তারের সঙ্গে দেখা করুন।

প্রত্যেক মহিলার উচিত:

- আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করুন কত ঘন ঘন আপনার চেক-আপ করানো উচিত।
- 21 বছর বয়স থেকে শুরু করে শ্রোণিদেশের পরীক্ষা করানো।
- আপনার ডাক্তার যত ঘন ঘন করতে বলেন, তত ঘন ঘন শ্রোণিদেশের পরীক্ষা করানো।
- আপনার শরীরে লক্ষ করছেন এমন লক্ষণ অথবা পরিবর্তন সম্পর্কে আপনার ডাক্তারকে বলা।

কী কী টেস্ট অথবা পরীক্ষা করা হতে পারে?

একটি প্যাপ টেস্ট অথবা শ্রোণিদেশের পরীক্ষার মাধ্যমে সমস্যা জানা যেতে পারে।

ক্যান্সার আছে কি না জানার জন্য একটি বায়োপ্সিও করা যেতে পারে। এজন্য ডাক্তার জরায়ু থেকে কিছু পরিমাণ কোষকলা সংগ্রহ করবেন। এসময় আপনি তলপেটে সামান্য খিঁচুনি অনুভব করতে পারেন।

ডাক্তার প্রয়োজন অনুসারে অন্যান্য পরীক্ষার আদেশ দিতে পারেন।

ক্যান্সার পাওয়া গেলে কী হবে?

এই ক্যান্সারের চিকিত্সার অনেক উপায় আছে। এই চিকিত্সার অন্তর্ভুক্ত হতে পারে শল্যচিকিত্সা, রেডিয়েশন অর্থাত্ তেজস্ক্রিয় রশ্মির সাহায্যে চিকিত্সা, কেমোথেরাপি অথবা হর্মোন। যত শীঘ্র চিকিত্সা করানো যায় ততই ভালো।

- আরও জানার জন্য আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করুন।
- যদি কোনো রোগলক্ষণ থাকে, তাহলে আপনার ডাক্তারকে বলুন।
- আপনার স্বাস্থ্য সম্পর্কে কোনো প্রশ্ন থাকলে আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করুন।

নিজের এবং আপনার ভালোবাসার মানুষদের জন্য নিজের যত্ন নিন!

আরও জানতে দেখুন:

- U.S. Preventive Services Task Force
  www.uspreventiveservicestaskforce.org
- CDC Inside Knowledge Campaign
  www.cdc.gov
- National Cancer Institute
  www.cancer.gov/cancer
- National Library of Medicine
  www.ncbi.nlm.nih.gov

© 2013 California Department of Health Care Services & California Department of Public Health
These handouts are available in 24 different languages. Free downloads of this handout are available at:
www.dhcs.ca.gov/services/